

¿Producimos y consumimos suficientes legumbres en España? / Cristina Mallor



Fecha: 07-May-2020

Cristina Mallor

Unidad de Hortofruticultura

📍 [Centro de Investigación y Tecnología Agroalimentaria de Aragón \(CITA\)](#)

Instituto Agroalimentario de Aragón (IA2)

cmallor@cita-aragon.es

Cabría pensar que tanto la producción como el consumo de las legumbres se relacionan positivamente con los beneficios que aportan (agronómicos, nutricionales y medioambientales), así como con la tradición de su uso en la gastronomía local, considerando que los platos típicos de legumbres constituyen un pilar fundamental en la cocina tradicional mediterránea. Sin embargo, ¿esto es así?, ¿producimos y consumimos suficientes legumbres en nuestro país?

Según el Código Alimentario Español, las legumbres son las semillas secas, limpias, sanas y separadas de las vainas, procedentes de las plantas de la familia de las leguminosas de uso corriente en el país y que directa o indirectamente resultan adecuadas para la alimentación. En este grupo se encuentran, entre otras especies, las judías, los garbanzos y las lentejas.

Beneficios

Las legumbres son muy interesantes cualitativa y cuantitativamente para mejorar la salud humana y acrecentar la sostenibilidad agrícola. Tanto es así que la ONU declaró el año 2016 como el Año Internacional de las Legumbres, con el objetivo de sensibilizar y concienciar a la sociedad sobre los beneficios de las legumbres e incrementar su producción y consumo por su importancia agronómica, medioambiental y nutricional.

Agronómicamente, el cultivo de legumbres juega un papel importante en los métodos de producción sostenible por su capacidad para fijar el nitrógeno biológicamente, regenerando así la fertilidad del suelo y reduciendo el uso de fertilizantes químicos. Por ello, introducir legumbres en los sistemas agrícolas presenta ventajas medioambientales y puede resultar clave para aumentar la resiliencia al cambio climático.

Nutricionalmente, las legumbres destacan por su elevado contenido en proteínas, entre el 15 y el 40%, con un perfil de aminoácidos que muestra un bajo contenido en los azufrados (metionina y cisteína) y un elevado contenido en lisina y treonina, aminoácidos en los que son deficientes los cereales. Por eso, cuando se consumen conjuntamente legumbres y cereales, por ejemplo, en unas lentejas con arroz, se obtiene una proteína de mayor valor biológico, equiparable al de la proteína animal. Además, las legumbres son muy pobres en lípidos o grasas (1,5 – 5%) y éstos son de naturaleza poliinsaturada, por lo que contribuyen a regular el colesterol en sangre. Los hidratos de carbono que contienen las legumbres son complejos, de absorción lenta, por lo que la glucosa pasa a la sangre de forma progresiva, evitando un sobreesfuerzo del páncreas en la secreción de insulina. Son muy ricas en fibra, que proporciona un poder saciante elevado y mejora el tránsito intestinal, combatiendo el estreñimiento. Son también ricas en vitaminas y minerales: calcio, hierro, magnesio, cinc, potasio, vitaminas del grupo B, niacina y ácido fólico. Finalmente, las legumbres tienen compuestos con propiedades potencialmente beneficiosas para la salud, tales como taninos, saponinas, fitatos, lectinas o inhibidores de proteasas. Estas características hacen que el consumo de legumbres esté recomendado globalmente como parte de una dieta saludable. Si bien hay que considerar que existen diferencias en su composición tanto a nivel de especies como de variedades, que a su vez dependen de los factores ambientales durante el desarrollo y la maduración del grano.

En España, la pirámide de la Dieta Mediterránea, declarada por la UNESCO Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, recomienda un consumo de legumbres mayor o igual a dos raciones a la semana, mientras que la Pirámide de la Nutrición Saludable de la SENC de 2015 sitúa a las legumbres en la base de la alimentación y recomienda el consumo de “2-3 raciones o más a la semana”, definiéndose ración como la cantidad equivalente a 60-80 gramos de legumbres en crudo o 150-200 gramos cocidas, que proporcionan aproximadamente 240 calorías. Finalmente, la Pirámide NAOS, publicada en 2008 por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, las incluye entre los alimentos que hay que consumir varias veces por semana. Esta unanimidad en la recomendación del uso de legumbres se debe a que su consumo regular proporciona importantes beneficios para la salud cardiovascular y gastrointestinal, ayudan a controlar el peso corporal, al incrementar el periodo de saciedad y por su bajo contenido en grasas, resulta apropiado para diabéticos y celíacos, debido al bajo índice glicémico y a la ausencia de gluten respectivamente, y proporcionan un elevado aporte de nutrientes.

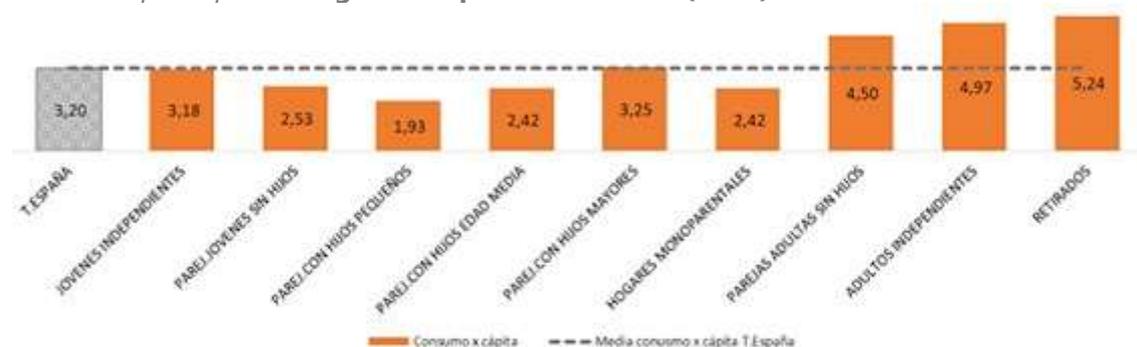
Consumo

Pero a pesar de todas estas ventajas, el consumo de legumbres ha descendido hasta situarse por debajo de las cantidades recomendadas. Hasta finales de los años 50 en los hogares

españoles se consumían legumbres casi a diario, unos 13 kg por persona y año, actualmente este consumo ha descendido más de un 75%. La falta de tiempo, las nuevas modas culinarias o la falsa creencia de que aportan muchas calorías, las habrían relegado a su olvido. Sin embargo, en los últimos años se aprecia un cierto repunte en su consumo, acompañado de una revalorización de los platos típicos de legumbres, que constituyen un pilar fundamental de la gastronomía española, así como de la cocina tradicional mediterránea. La búsqueda de una alimentación más saludable, equilibrada y de producción sostenible podría estar favoreciendo el incremento de su consumo.

Tal y como refleja el informe del MAPA sobre el consumo alimentario en España (2018), desde el año 2015, se ha producido un aumento del 7,6% en la compra de legumbres. Concretamente, en el año 2018 se produjo un aumento del 2,8% del consumo doméstico de legumbres respecto al año anterior, hasta alcanzar un consumo per cápita de 3,2 kg y un gasto medio realizado por persona y año de 6,21 €, lo que se traduce en un incremento del gasto en legumbres del 5,9%. La legumbre más consumida es el garbanzo, con una ingesta aproximada por persona de 1,29 kilos por persona, mientras que el consumo de lentejas y judías es de 0,97 kg y 0,92 kg, respectivamente. El principal canal de venta de las legumbres son los supermercados y autoservicios, con el 51,7% de las ventas y una tendencia positiva en 2018 (+ 4,5%), mientras que se reduce la cuota de la tienda tradicional (-3,8%). En 2018 también se produjo un fuerte incremento del precio medio de las legumbres (+3,4%), cerrando en un precio medio de 1,94 €/kg. El grupo de personas que más legumbres consumen son los retirados (5,24 kg por persona) y son las parejas con hijos pequeños, quienes por el contrario realizan el menor consumo per cápita, 1,93 kilos por persona. Por comunidades autónomas, Cantabria, País Vasco, Cataluña y Aragón, son las más intensivas en compra de legumbres, mientras que La Rioja, Castilla y León, Galicia y Canarias son las que menor compra de legumbres realizan, según el citado informe de consumo alimentario.

Consumo per cápita de legumbres por ciclo de vida (2018)



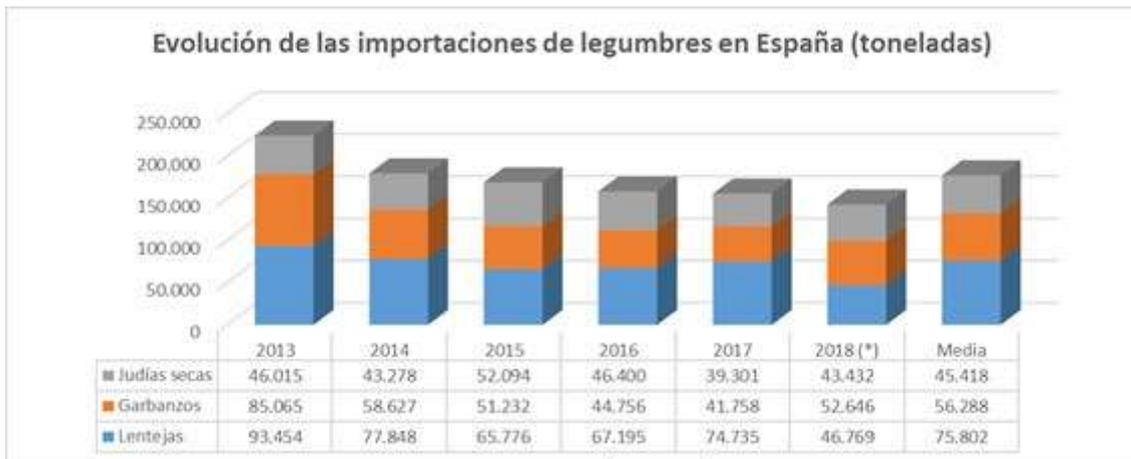
Las imágenes son propiedad del autor y su uso o distribución no está autorizado sin su expreso consentimiento

Fuente: Informe del consumo alimentario en España 2018. Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación. Madrid, 2019.

Producción

En el pasado, la producción de legumbres en España fue suficiente para el autoabastecimiento, e incluso en épocas de buenas cosechas, se exportaban los excedentes a otros países mediterráneos. En la actualidad, tanto España como la Unión Europea son importadoras netas de leguminosas grano. Según los últimos datos del Ministerio, España importa hasta un 67% de las legumbres que consume, aunque se aprecia cierta tendencia a reducir las importaciones en los últimos años. Según cultivos y países, estas importaciones proceden fundamentalmente de Canadá y EEUU en el caso de las lentejas, de EEUU, Méjico

y Argentina en el caso de los garbanzos y de Argentina, EEUU y Canadá en el caso de las de judías secas, aspecto que contribuye a elevar en gran medida la huella de carbono que conlleva el transporte de estos alimentos. Esta masiva importación se confirma leyendo atentamente las etiquetas de las legumbres que se suelen encontrar en el mercado. Aunque, en ocasiones, los envases pueden llevar a confusión, con términos como “envasado en”, referido a alguna ciudad española sin identificar de forma clara el origen, o con denominaciones genéricas como “lenteja castellana” o “alubia de la granja” que no necesariamente están asociadas con un origen español.



Las imágenes son propiedad del autor y su uso o distribución no está autorizado sin su expreso consentimiento

Pero también existe producción nacional de legumbres, con una cierta tendencia al alza en los últimos diez años, aunque los datos avanzados por el Ministerio para el año 2019 prevén una drástica reducción respecto al año anterior, lo que se podría explicar fundamentalmente por la caída en los rendimientos debido a la sequía y por la menor superficie cultivada. En España, en 2018 se produjeron 671.000 toneladas de leguminosas grano, en una superficie de 473.000 ha y por un valor de 243.011 millones de euros. De esta producción, el 23% se destina a la alimentación humana, destacando la producción de garbanzos (91.456 t), lentejas (42.827 t) y judías secas (17.091 t). En los últimos años se ha renovado el interés por el cultivo de leguminosas debido a factores como el aumento de la demanda de proteína vegetal, la dependencia económica de las importaciones de soja, el alto precio de abonos nitrogenados y el incremento de la superficie de cultivos ecológicos. Pero España está todavía muy lejos de cubrir sus necesidades. Un aspecto que favorece a las legumbres producidas en España es su calidad, que en ocasiones se ve reconocida con marcas distintivas vinculadas a figuras legales de reconocimiento, como las Denominaciones de Origen Protegidas (DOP): Mongeta del Ganxet y Fesols de Santa Pau, o las Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP): Faba de Lourenzà, Faba Asturiana, Judías del Barco de Ávila, Alubia de la Bañeza-León, Garbanzo de Fuentesauco, lenteja de La Armuña, garbanzo de Escacena y lenteja de Tierra de Campos.



Las imágenes son propiedad del autor y su uso o distribución no está autorizado sin su expreso consentimiento

Actualmente existe un creciente interés por la investigación y la mejora genética de cultivos de legumbres, así como por la recuperación y revalorización de las variedades tradicionales. Este aspecto queda claramente reflejado, por ejemplo, en las peticiones de semillas de legumbres que recibimos en el Banco de Germoplasma Hortícola del CITA, que se han incrementado de forma considerable en los últimos cinco años. Interés que también se refleja en las múltiples líneas de investigación, desarrollo y transferencia que existen tanto a nivel nacional como internacional y que tienen como protagonistas a las legumbres. En este sentido, desde el CITA trabajamos en la revalorización de variedades tradicionales, como la Judía Caparrona de Monzón (Huesca) o la Judía Blanca de Muniesa (Teruel), y estamos colaborando con la Red ARAX, Red Aragonesa de Cultivos Extensivos y Leguminosas, en el impulso del uso de leguminosas en Aragón, concretamente en el cultivo del garbanzo, utilizando variedades comerciales y variedades tradicionales procedentes del Banco de Germoplasma Hortícola del CITA.

En conclusión, y después de todo lo expuesto, a la pregunta planteada inicialmente ¿producimos y consumimos suficientes legumbres en España? lamentablemente a día de hoy la respuesta es un doble no. A pesar de que las legumbres desempeñan una función crucial en la alimentación saludable, en la producción sostenible de alimentos y, sobre todo, en la seguridad alimentaria, España es claramente deficitaria tanto en la producción como en el consumo de legumbres. Por ello, las políticas agrarias y de consumo deben promocionar estos cultivos por los beneficios para el medio ambiente, los productores y los consumidores. Todos salimos ganando.